# 8 Minuti – Livello 2

Intermedio | 8 min | 78 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Flessioni | x16 Rip |
| | Recupero | | 25 Sec |
| 2 |  | Flessioni | x16 Rip |
| | Recupero | | 25 Sec |
| 3 |  | Flessioni | x16 Rip |
| | Recupero | | 25 Sec |
| 4 |  | Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto | x16 Rip |
| | Recupero | | 25 Sec |
| 5 |  | Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto | x16 Rip |
| | Recupero | | 25 Sec |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- **Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto**

**x16**
Rip

Recupero **25 Sec**

7



- **Piegamenti - piedi in appoggio su panca**

Panca / Sedia

**x16**
Rip

Recupero **25 Sec**

8



- **Piegamenti - piedi in appoggio su panca**

Panca / Sedia

**x16**
Rip

Recupero **25 Sec**

9



- **Piegamenti - piedi in appoggio su panca**

Panca / Sedia

**x16**
Rip


**Chestify**

**Questo è il workout in PDF. Nell'app vivi l'esperienza completa.**

Qui hai la struttura tecnica. Nell'app trovi un'esperienza più ricca, più dinamica e più viva.

Scarica l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.